

Empfehlung: Fünf-Mahlzeiten-Rhythmus¹

| | | |
|----------------------|-------------------------------|--|
| 1. erstes Frühstück | Zuhause | Ziel: Verhinderung von Leistungsabfall durch regelmäßige und ausgewogene Nährstoffzufuhr |
| 2. zweites Frühstück | Angebot der KiTa | |
| 3. Mittagessen | im Rahmen der Vollverpflegung | |
| 4. Vesper | | |
| 5. Abendessen | Zuhause | |

Abbildung 1: empfohlener Fünf-Mahlzeiten-Rhythmus

Was kann ein erstes und zweites Frühstück beinhalten?



Abbildung 2: Ernährungspyramide

Eine gute Orientierungshilfe für die tägliche Ernährung bietet die Ernährungspyramide².

Eine möglichst vollwertige Kost unterstützt dabei eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehören Vollkornprodukte, Haferflocken, Milch, fettarme Wurst und/oder Käse und Obst.

Diese Komponenten sollten sowohl beim ersten, als auch beim zweiten Frühstück in der KiTa eine wesentliche Rolle spielen. Dabei dient das Zweite Frühstück in der KiTa als Zwischenmahlzeit um den oben benannten Leistungsabfall zu verhindern. Beide Mahlzeiten zusammen ermöglichen Ihrem Kind einen guten Start in den KiTa-Tag.

Wann wird in der KiTa gegessen?

- von **08:00** Uhr bis **08:30** Uhr zweites Frühstück
- von **10:45** Uhr bis **12:00** Uhr Mittagessen
- von **13:30** Uhr bis **14:00** Uhr Vesper

Wer kocht für uns?

Frühstück und Vesper werden in der Einrichtung zubereitet.

Das Mittagessen wird im Seniorenpflegeheim "Willy-Brandt-Haus" frisch gekocht.

¹ <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/Erna%CC%88hrung/fruehstueck.pdf> (Stand: 10.10.2018)

² Die Ernährungspyramide - Familia (familia-nordwest.de) (Stand: 07.12.2021)

**Was gibt es zu essen?**

Unsere Speisepläne orientieren sich an den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Dabei ergibt sich ein Acht-Wochen-Speiseplan für die Mittagsmahlzeit, der folgende Produkte enthalten sollte:

| | |
|---|-----------------|
| Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln | täglich |
| Gemüse, dazu zählen auch Salate und Rohkost | täglich |
| Seefisch | wöchentlich |
| Fleisch und Wurst | 2 x wöchentlich |
| Milch oder Milchprodukte | 2 x wöchentlich |
| Obst | 2 x wöchentlich |

In unserer Einrichtung hängt der Speiseplan für die gesamte Woche aus und gibt Informationen zum Frühstück, Mittag und Vesper. Darüber hinaus gibt es eine Sonderkost für Kinder, die allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren (Voraussetzung ist ein gültiges ärztliches Attest) oder aus anderen Gründen, gewisse Nahrungsmittel nicht essen dürfen.

Getränke stehen den Kindern ganztägig zur Verfügung. Außerdem wird den Kindern täglich Obst und Gemüse angeboten. Darüber hinaus stehen am Nachmittag noch kleine Snacks (z. B. Knäckebrot) zur Verfügung.

Was sollten Sie noch wissen?

Kinder haben bei uns das Recht, etwas abzulehnen, was sie nicht möchten.

Kinder haben bei uns das Recht, aufzuhören, wenn sie satt sind.

Kinder haben bei uns das Recht, sich ihr Essen selbst auf den Teller zu tun.

Kinder werden bei uns nicht zum Essen oder Probieren gezwungen.

Wir möchten, dass die Kinder in unsere Einrichtung lernen auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten. Dabei unterstützen wir die Kinder in der Essenssituation und ermöglichen Ihnen Dinge zu probieren oder wegzulassen, Dinge mit allen Sinnen zu testen und eigene Erfahrungen zu machen.

Was müssen Sie tun, damit ihr Kind mitessen kann?

Die Anmeldung für das zweite Frühstück, Mittagessen und Vesper erfolgt immer für die Folgewoche. Wir benötigen alle Informationen zu Allergien und Unverträglichkeiten (Attest vom Kinderarzt notwendig).

Was kostet das Essen? (Stand: ab 08.08.2022)

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| zweites Frühstück | 1,00 € |
| Mittagessen inkl. Nachtisch | 4,60 € |
| Sonderkost | 5,50 € |
| Vesper | 1,00 € |
| Getränke Hort | 2,00 € (monatliche Pauschale) |
| Obstmahlzeit Hort | 0,16 € |

Sie können Ihr Kind täglich Uhr vom Frühstück und bis 7:30 Uhr vom Mittag und Vesper abmelden. Am Ende des Monats erhalten Sie bei Bedarf einen Nachweis der entstandenen Verpflegungskosten.